

「自分で出来る骨盤矯正」

なぜ骨盤を正す必要があるのか？理解する！
それを意識するのとしないのでは大違い！前回までに
・筋肉が硬いと血流が悪くなる
・骨盤が歪むと内臓に直接的なストレスを与える。
・神経にストレスを与えて内臓に悪影響がでる。

という事で今まで話してきました。
今回は具体的な骨盤の歪み方を説明します。
骨格はやみくもに調整しても歪みが強くなってしまいますので検査をしてどのように歪んでいるのか把握するのがとても重要です。

- 骨盤の歪みのパターン(基本4つ)
- ①腸骨が仙骨を軸に前方に回転して歪む。(AS腸骨)
 - ②腸骨が仙骨を軸に後方に回転して歪む。(PI腸骨)
 - ③腸骨の上部分が仙骨を軸に内側に歪む。(IN腸骨)
 - ④腸骨の上部分が仙骨を軸に外側に歪む。(EX腸骨)
- ※実際にはこれらが組み合わさって歪みを作ります。

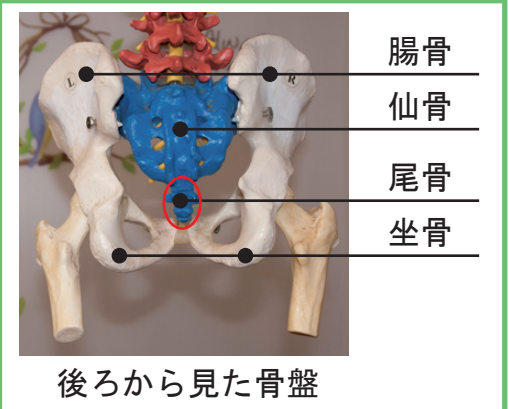
①(AS腸骨) 腸骨が仙骨を軸に前方に回転して歪む。
上から2番目の図で説明します。
青い骨(仙骨)ですが、これは固定されていると仮定して
この仙骨を軸に白い部分の骨(腸骨)赤い矢印の向き(前方)
に回転する歪み。

②(PI腸骨) AS腸骨に対しての逆の歪みになります。先ほど
とは逆に腸骨が仙骨を軸に後方に回転する歪み。

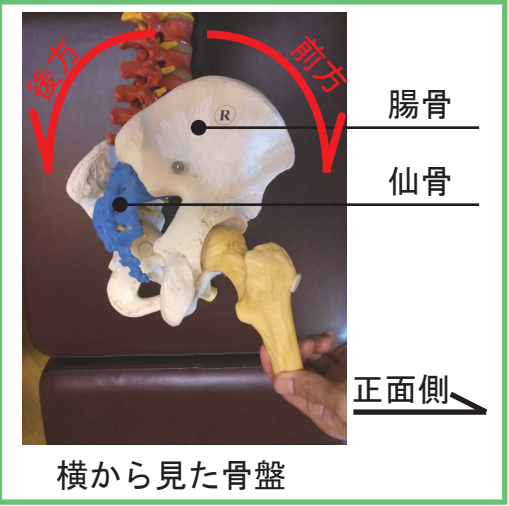
③(IN腸骨) 一番下の図を使って説明します。
仙骨は固定されていると仮定して、腸骨が仙骨よりに内側に
移動する歪み。

④(EX腸骨) IN腸骨に対して逆の歪みになります。IN腸骨とは
逆に仙骨に対して腸骨が外側に移動する歪み。
基本的な骨盤の歪みは、以上4パターンです。

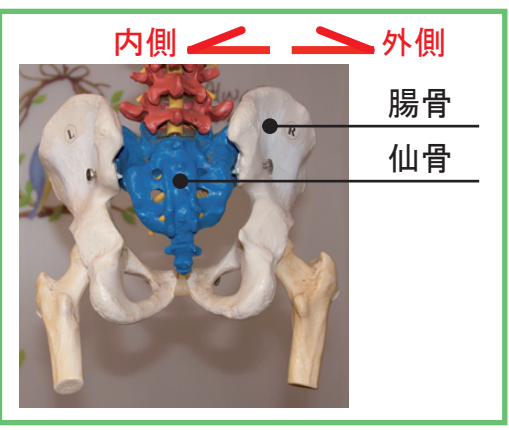
※一般的にTVや雑誌で言われている骨盤が広がるという考え
方は、IN腸骨やEX腸骨の歪みに近いですが、これは次回に！



後ろから見た骨盤

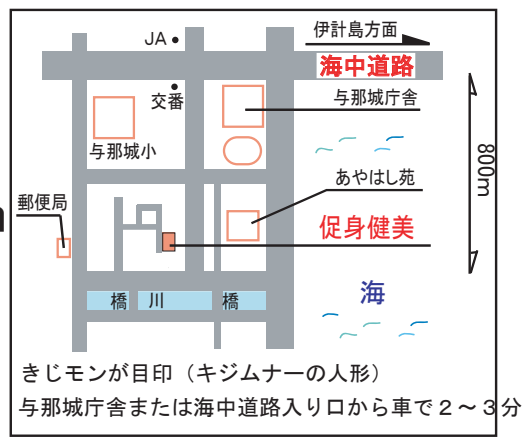


横から見た骨盤



休日
水曜日、土曜日の午後。
営業時間
午前(10:00~14:00)
午後(15:30~19:30)

ホームページ
うるまカイロ | 検索
<http://hushigiseitai.com>



メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com
電話:080-1545-5637

「気持ち
が大事」
不思議整体 うるま
Sixthsensetherapy カイロ

きじモンが目印(キジムナーの人形)
与那城庁舎または海中道路入り口から車で2~3分